



# Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemberian Multivitamin untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Status Gizi Anak Balita di Posyandu Catleya 22 Kecamatan Summersari

Zora Olivia<sup>#1</sup>, Agatha Widiyawati<sup>#2</sup>  
#Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember  
Jl. Mastrip PO BOX 164 Jember  
<sup>1</sup>zorra\_7387@yahoo.co.id  
<sup>2</sup>agathawidiyawati@gmail.com

## Abstract

Pengabdian masyarakat ini dilakukan karena kurangnya pengetahuan gizi seimbang yang disampaikan oleh kader posyandu cataleya 22 kecamatan Summersari sehingga banyak terjadi penurunan nafsu makan dan akibatnya penurunan terhadap status gizi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan meningkatkan nafsu makan serta status gizi balita di posyandu. Pengabdian ini dilakukan dengan metode pemberian penyuluhan secara wawancara dengan alat bantu poster dan modul yang diberikan kepada ibu dan pemberian multivitamin yang mengandung lysine selama tiga puluh hari kepada anak balita yang berumur enam bulan hingga lima tahun dan dilakukan pengamatan tiap dua minggu sekali untuk mengetahui perkembangan berat badan balita dengan melakukan penimbangan dan perkembangan nafsu makan dengan metode wawancara dan pengisian modul. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini yaitu: terselenggaranya penyuluhan gizi seimbang dengan baik; didapat dari dua puluh tiga anak balita, delapan belas anak balita mengalami peningkatan nafsu makan dan lima anak balita dengan nafsu makan tetap; Adanya peningkatan status gizi dari jumlah status gizi yang baik meningkat dari duabelas anak balita menjadi tujuh belas anak balita. Status gizi kurang mengalami penurunan dari yang jumlahnya enam anak.

*Keywords*— Gizi Seimbang, Multivitamin, Nafsu Makan, Status Gizi

## I. PENDAHULUAN

### A. Analisa Situasi

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi. Permasalahan yang sering dihadapi ibu yang mempunyai anak balita adalah kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya pemberian gizi seimbang. Salah satu penyebab kekurangan gizi pada anak balita antara lain karena menurunnya nafsu makan pada anak balita. Anak balita merupakan anak yang berusia kurang dari 5 tahun, yang dimana pemenuhan kebutuhan asupan zat gizi pada masa ini sangat besar, karena pada masa ini digunakan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan.

### B. Permasalahan Mitra

Kondisi anak balita yang nafsu makannya menurun umumnya adalah kondisi yang wajar. Karena sebenarnya, nafsu makan anak-anak akan cenderung menurun ketika anak memasuki usia antara 1-5 tahun. Apalagi jika anak baru saja lepas dari ASI dan mulai bisa berjalan. Seiring dengan kemampuannya untuk dapat bergerak seperti berjalan akan

membuat aktivitas anak menjadi bertambah dan minat anak terhadap makanan akan menurun. Disinilah peran ibu sangat dibutuhkan, ibu dituntut untuk sebisa mungkin mencari tahu apa saja penyebab yang membuat nafsu makan anak menjadi menurun. Dengan demikian selanjutnya ibu dapat mensiasati dan mencari strategi untuk mengatasinya.

Pemenuhan gizi seimbang pada anak balita sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa mendatang. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak balita adalah pengetahuan dan sikap ibu dalam memilih dan memberikan makanan untuk memperoleh kebutuhan gizi yang seimbang untuk anak balita. Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya, sehingga pengenalan kepada makanan yang beraneka ragam pada periode ini menjadi sangat penting secara bertahap. Anak balita usia 6 bulan mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori.



Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang.

## II. TARGET DAN LUARAN

### A. Solusi

Untuk mengatasi permasalahan menurunnya nafsu makan pada anak balita maka perlu dilakukan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang serta pentingnya pemenuhan kebutuhan vitamin pada anak balita di Posyandu catleya 22 lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Sumpersari Sasaran penyuluhan adalah orang tua dalam hal ini ibuyang mempunyai anak balita.

Mengadakan intervensi dengan pemberian multivitamin guna pemenuhan kebutuhan vitamin harian anak balita, selain itu agar terjadi perubahan pengetahuan ibu mengenai pentingnya kebutuhan vitamin bagi anak balita.

Secara khusus dengan adanya kegiatan ini diharapkan kelompok ibu yang mempunyai anak balita dapat:

1. Memberdayakan ibu-ibu Posyandu catleya 22 lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Sumpersari agar lebih proaktif dalam memberikan makanan yang bervariasi yang sesuai dengan porsi kebutuhan anak balita.
2. Sebagai upaya peningkatan nafsu makan anak balita serta peningkatan status gizi anak balita
3. Memberikan informasi kepada ibu anak balita tentang pentingnya gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan vitamin anak balita.

Selain itu penyuluhan ini diharapkan membawa Manfaat untuk masyarakat:

1. Membantu meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai anak balita di lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Sumpersari
2. Mampu memberikan pengaruh yang besar dalam mengajak ibu-ibu yang lain lebih proaktif terhadap informasi dan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan vitamin anak balita di lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Sumpersari  
Bagi kami pengabdian akan mendapat manfaat:
1. Agar lebih peka terhadap lingkungan sekitar terkait tingkat pengetahuan ibu yang mempunyai anak balita.
2. Dapat semakin peka ,kreatif dan inovatif.

### B. Luaran yang Diharapkan

Hasil pengabdian masyarakat ini berupa modul gizi seimbang serta Sehingga pada akhirnya ibu anak balita lebih proaktif terkait perkembangan status gizi di daerah tersebut.

TABEL I

RENCANA TARGET CAPAIAN LUARAN

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding <sup>1)</sup>	Ada

2	Publikasi pada media masa	Tidak ada
3	Peningkatan nafsu makan anak balita	Ada
4	Peningkatan status gizi anak balita	Ada
5	Peningkatan pemahaman dan pengetahuan	Ada
6	Pemberian multivitamin	Ada
7	Buku ajar <sup>6)</sup>	Ada

## III. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan gizi seimbang dan pemberian multivitamin merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan nafsu makan dan status gizi anak balita di Posyandu catleya 22 lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Sumpersari .Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui lima tahap berikut :

### A. Assessment

Pada tahap awal ini, *assessment* dilakukan untuk mencari tahu tingkat pengetahuan atau pemahaman ibu anak balita terhadap gizi seimbang serta pemenuhan kebutuhan multivitamin anak balita. Selain itu, *assessment* juga dilakukan untuk melihat kemauan dan kemampuan ibu anak balita terhadap peningkatan status gizi anak balita. Tahap ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana proaktif sekaligus pengetahuan dari ibu anak balita untuk mengikuti penyuluhan. Caranya dengan melakukan wawancara langsung untuk melihat dan mengukur pengetahuan ibu anak balita terhadap gizi seimbang serta pemenuhan kebutuhan multivitamin anak balita dan mengukur berat badan anak balita untuk mengetahui status gizi anak balita. Hal ini juga berkaitan dengan kelancaran dan kesuksesan penyuluhan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu anak balita.

### B. Preparation

Tahap *preparation* dilakukan dengan menyiapkan segala hal yang dibutuhkan baik saat pelaksanaan sosialisasi, monitoring, dan evaluasi hasil. Hal yang perlu dipersiapkan adalah modul penyuluhan dan prasarana kegiatan:

- a. Modul yang akan disiapkan antara lain memuat tentang pentingnya gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan multivitamin anak balita, grafik pemantauan berat badan untuk mengetahui perkembangan status gizi.
- b. Sarana prasarana yang akan digunakan selama penyuluhan berlangsung antara lain:
  1. Peralatan
  2. Perlengkapan ( bahan habis pakai ).
  3. Modul petunjuk gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan multivitamin, dan grafik berat badan

### C. Execution

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang serta pemenuhan kebutuhan multivitamin anak balita ini dengan



menggunakan metode ceramah, diskusi, simulasi/praktek, pemberian multivitamin, dan penimbangan berat badan. Penyuluhan diselenggarakan di Posyandu catleya 22 lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Summersari dengan mengumpulkan ibu-ibu anak balita di posyandu catleya dalam satu tempat yang telah dipersiapkan. Pembukaan acara, Sambutan dari pihak kampus dan pihak posyandu dan dilanjutkan dengan materi.

#### D. Monitoring

*Monitoring* dilakukan dengan mendatangi Posyandu catleya 22 lingkungan Gumuk kerang Kecamatan Summersari *Monitoring* akan lebih difokuskan pada peningkatan nafsu makan dan status gizi anak balita. *Monitoring* dilakukan dua kali

Adapun hal-hal yang akan dimonitoring antara lain:

- a. Peningkatan nafsu makan anak balita.
- b. Peningkatan status gizi anak balita.
- c. Peningkatan pemahaman

#### E. Evaluation

*Evaluation* diadakan pada akhir kegiatan. *Evaluation* dilakukan dengan observasi dan wawancara. Indikator dari *evaluation* yaitu untuk menilai tingkat perkembangan yang sudah di berikan penyuluhan dan pemberian multivitamin yaitu dari segi proses dan hasil:

- a. Mengalami peningkatan pengetahuan gizi seimbang serta pemenuhan kebutuhan multivitamin anak balita.
- b. Adanya peningkatan nafsu makan dan status gizi anak balita.

### IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Politeknik Negeri Jember yang dahulunya merupakan politeknik pertanian jember merupakan lembaga pendidikan yang telah berpengalaman dalam bidang pertanian. Saat ini Politeknik Negeri Jember tidak hanya berfokus pada bidang pertanian, tetapi juga berfokus pada bidang kesehatan. Untuk pengabdian ini akan dipilih tim yang mempunyai kompetensi dalam bidang gizi dan juga farmasi. Ahli gizi melakukan observasi, penyuluhan gizi dan monitoring status gizi. Ahli farmasi melakukan observasi, pemberian multivitamin dan informasi penggunaan multivitamin.

### V. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian “penyuluhan gizi seimbang dan pemberian multivitamin untuk meningkatkan nafsu makan dan status gizi anak balita di posyandu cataleya 22 kecamatan summersari” telah selesai dilaksanakan. Tahapan proses yang sudah dilaksanakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

#### A. Melaksanakan kegiatan koordinasi dengan mitra

Kegiatan ini meliputi mengurus ijin kepada ketua kader posyandu cataleya selaku bu rw lingkungan gumuk kerang dan menyampaikan kegiatan apa saja yang akan dilakukan. Hampir tidak ada kendala yang dihadapi pada tahap ini, karena mitra sangat antusias

#### B. Melaksanakan kegiatan observasi data awal

Kegiatan ini meliputi mengobservasi kebutuhan mitra dengan cara melakukan wawancara dengan para kader posyandu untuk menggali permasalahan yang sering disampaikan oleh ibu-ibu peserta posyandu berkaitan dengan pertumbuhan dan asupan balitanya. Dari hasil wawancara didapat kesimpulan bahwa banyak para ibu mengeluhkan bahwa balitanya susah makan. Bahkan masih ada ibu yang memberikan makanan sebelum balita usia 6 bulan. Hampir tidak ada kendala yang dihadapi pada tahap ini, karena para kader posyandu sangat kooperatif dalam menyampaikan informasi yang dibutuhkan.

#### C. Melaksanakan pemilihan dan pengadaan multivitamin

Kegiatan ini diawali dengan memilih multivitamin yang tepat dan berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan salah satunya multivitamin yang mengandung lysine. Kendala yang dihadapi multivitamin yang diberikan sebagian besar dalam dua minggu penggunaan sudah habis sehingga besoknya diberikan kembali multivitamin dengan merk yang berbeda namun kandungannya sama.

#### D. Merancang modul dan penggunaan modul

Kegiatan ini dilakukan berbarengan dengan pengadaan multivitamin. Modul digunakan sebagai alat penunjang dalam memberikan penyuluhan dan dapat dipelajari oleh ibu-ibu diposyandu ketika dirumah serta dapat diisi sehingga dapat mengetahui peningkatan berat badan dan nafsu makan anak balitanya. Hampir tidak ada kendala yang dihadapi pada tahap ini, karena percetakan dapat merancang modul sesuai keinginan.

#### E. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi dan pemberian vitamin dilakukan bersamaan dengan jadwal posyandu cataleya yaitu 20 september 2016. Dalam kegiatan ini tidak dapat dilakukan penyuluhan dengan metode presentasi karena ibu-ibu posyandu tidak dapat hadir secara bersamaan di satu waktu sehingga penyuluhan diganti dengan metode wawancara satu persatu dengan ibu atau pengasuh yang datang pada saat itu. Setelah penyuluhan gizi dilanjutkan dengan pemberian modul dan multivitamin serta penjelasan tentang cara penggunaan multivitamin dan cara pengisian dalam modul. Kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik, dibuktikan dengan antusiasme pada ibu-ibu di posyandu yang ditunjukkan dengan secara kooperatif menyampaikan bagaimana pola asuh mereka dalam memberikan makanan kepada anaknya.



Gambar 1 Penyuluhan Gizi Seimbang dan pemberian multivitamin

#### F. Monitoring dan Evaluasi

Pemantauan dan evaluasi dilakukan terhadap pemberian vitamin, status gizi yang dilihat dari berat badan sebanyak dua kali dan peningkatan nafsu makan. Pemantauan dilakukan di posyandu dan di masing –masing rumah. Pemantau status gizi dengan mengetahui berat badan melalui alat penunjang berupa timbangan bayi dan timbangan injak disesuaikan kemampuan balita untuk berdiri. Sedangkan pemantauan penggunaan multivitamin dan meningkatkan nafsu makan dengan cara wawancara dan melihat isian yang ada di dalam modul. Pemantauan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan melakukan wawancara kepada ibu tentang bagaimana ibu memberikan asupan makanan kepada anak balitanya

Kegiatan pemantau mengalami kendala yaitu tidak dapat dilakukan pemantauan tidak dapat dilakukan pemantauan nafsu makan dan pemberian multivitamin karena ibu-ibu posyandu lupa membawa modul yang telah diberikan. Sehingga pemantau di posyandu hanya dapat dilakukan untuk pemantauan berat badan. Sedangkan pemantauan penggunaan multivitamin dan nafsu makan serta pemahaman dilakukan di masing-masing rumah



Gambar 2 Monitoring tahap 1 dan tahap 2

#### G. Evaluasi dan laporan

Luaran yang sudah diperoleh pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

1) *Modul* : Sebagai panduan dalam memberikan asupan makanan pada anak balita sehingga dapat memenuhi gizi balita

2) *Pemberian multivitamin* : Berdasarkan hasil wawancara pada tahap pemantauan, sebagian besar ibu sudah memberikan multivitamin yang telah diberikan walaupun ada beberapa hari lupa untuk memberikan multivitamin kepada anaknya. Dari 23 anak balita ada dua anak balita yang tidak minum sirup karena menagis atau takut minum obat dan diberikan multivitamin merk lain oleh orang tuanya

3) *Peningkatan nafsu makan anak balita.*

TABEL I  
NAFSU MAKAN BALITA DI POSYANDU CATALEYA 22 SETELAH  
PENYULUHAN DAN PEMBERIAN MULTIVITAMIN

Nafsu makan	Monitoring 2
Meningkat	18
Tetap	5
Total	23

Berdasarkan hasil pengisian modul, didapat dari 23 anak balita 18 orang mengalami peningkatan nafsu makan dan 5 orang dengan nafsu makan tetap. Peningkatan nafsu makan ini berdasarkan frekuensi yang bertambah dari 1 kali makan menjadi 3 kali makan atau 3 kali makan menjadi 6 kali makan. Selain frekuensi, ada peningkatan jumlah yang dimakan dalam sekali makan mengalami peningkatan biasanya hanya 1 entong nasi meningkat menjadi 3 entong nasi

4) *Peningkatan status gizi anak balita:*

TABEL II  
STATUS GIZI BALITA DI POSYANDU CATALEYA 22 SETELAH  
PENYULUHAN DAN PEMBERIAN MULTIVITAMIN

Status gizi	Monitoring 1	Monitoring 2
Lebih	2	2
Baik	12	17
Kurang	6	2
Buruk	2	1
total	22	22

Berdasarkan hasil pengisian modul, didapat dari 23 anak balita 1 anak balita tidak dapat dihitung berat badan karena keluar kota. Adanya peningkatan status gizi dari jumlah status gizi yang baik meningkat dari 12 anak balita menjadi 17 anak balita. Status gizi kurang mengalami penurunan dari yang jumlahnya 6 anak balita menjadi 2 balita hal ini terjadi karena ada beberapa balita yang awalnya status gizi kurang meningkat menjadi status gizi baik. Status gizi anak balita buruk mengalami penurunan jumlah dari yang jumlahnya 2 menjadi 1. Hal ini terjadi karena ada 1 anak balita yang mengalami peningkatana status gizi dari buruk menjadi kurang.

5) *Peningkatan pemahaman dan pengetahuan ibu anak* : Berdasarkan hasil wawancara, didapat adanya peningkatan pemahaman dari ibu. Yang awalnya hanya memberikan makanan berupa nasi dan garam karena takut menjadi sudah mau memberikan lauk dan sayur, namun yang menjadi kendala sebagian anak masih susah untuk mengkonsumsi sayur. Adanya peningkatan pemahaman dalam memberikan makanan pendamping asi yang diperbolehkan diatas 6 bulan ada beberapa ibu yang sudah tidak memberikan pisang. Namun masih ada yang tetap memberikan pisang walau tidak sebanyak sebelumnya



## VI. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini telah menghasilkan modul gizi seimbang dan peningkatan nafsu makan dan status gizi balita di posyandu cataleya 22 kecamatan sumbersari

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat ini yang berjudul **Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemberian Multivitamin untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Status Gizi Anak Balita di Posyandu Catleya 22 Kecamatan Sumbersari**

Selama pengabdian masyarakat ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

- 1 BPOPTN 2016 yang memberi dukungan dana sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara .
- 2 Politeknik Negeri Jember sebagai institusi yang memberikan dukungan dan semangat sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara .
- 3 Mitra kami Posyandu Catleya 22 Kecamatan Sumbersari yang memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Almatsier, S. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- [2] Maulina R., Susilaningih, Amin. 2015. Pemberian Sirup zink dan lysine terhadap perubahan berat badan pada palita kekurangan energy protein (KEP) Sedang. jurnal informasi kesehatan Indonesia (JIKI). Volume 1. Hal: 121-126
- [3] Prawirohartono .2007. Nutrient dan Angka Kecukupan Gizi: Subbagian Gizi Anak , SMF Kesehatan Anak, RSUP Dr Sardjito
- [4] Poedjiadi. 2006. Dasar-dasar Biokimia. Jakarta: Universitas Indonesia
- [5] Suhardjo. 2002. Pemberian makanan pada bayi dan anak. Jogjakarta: Kaisius
- [6] Supriasa. IDN. 2006. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC